

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. Seperti dikemukakan oleh Disman (1990) dalam Hanif (2009, hlm. 60):

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan.

Berkaitan dengan kebugaran jasmani, Griwijoyo (dalam Hakama, 2013, hlm. 2) mengemukakan bahwa:

Kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan/atau terhadap lingkungan yang harus diatasi dengan cara efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya.

Lebih lanjut Tarigan (2009, hlm. 17) mengungkapkan bahwa : “di antara tujuan pendidikan jasmani yang penting adalah tercapainya derajat kebugaran jasmani yang berimplikasi pada kesenangan siswa untuk menerima tugas-tugas gerak dengan baik”.

Pada kenyataanya mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan hanya diajarkan dalam satu minggu hanya 1 kali pertemuan dengan alokasi waktu 3 jam pelajaran (3 x 35 menit). Untuk itu pelajaran jasmani yang diberikan di sekolah sangatlah kurang. Sehingga berdampak pada kondisi kebugaran siswa yang kurang bugar.

Berdasarkan hasil observasi peneliti disekolah yang bersangkutan menyatakan bahwa rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa di sekolah tersebut memang benar adanya. Menurut hasil tes kebugaran siswa melalui tes lari

2,4 km pada bulan februari 2016 yang dilakukan guru PJOK di sekolah tersebut menunjukkan siswa kelas 10 dari 315 siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani baik sebanyak 72 siswa, sedang sebanyak 121 siswa, dan kategori kurang sebanyak 122 siswa. Siswa kelas 11 dari 342 siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani baik sebanyak 109 siswa, sedang sebanyak 100 siswa, dan kurang sebanyak 133 siswa. Sedangkan untuk kelas 12 dari 360 siswa memiliki tingkat kebugarn jasmani baik sebanyak 112 siswa, sedang sebanyak 92 siswa, dan kategori kurang sebanyak 156 siswa. Rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa SMA tidak hanya terjadi di SMA Negeri 3 Purwakarta saja, tetapi juga terjadi di sekolah-sekolah menengah atas yang lainnya.

Berdasarkan jurnaldikbud.net/index.php/jpnk/article/download/140/130

Mengenai kebugaran jasmani siswa tingkat dasar dan menengah di Jawa Barat yaitu sebagai berikut: Kondisi tingkat kebugaran siswa menunjukkan belum seluruhnya baik, bahkan cenderung kurang bugar. Pada jenjang SMA siswa yang memiliki kebugaran jasmani baik dan baik sekali sebanyak 10,56 persen, sedangkan siswa yang memiliki kebugaran jasmani sedang sebanyak 43,33 persen, dan siswa yang memiliki kebugaran jasmani rendah (tingkat kebugaran jasmani kurang dan kurang sekali) sebanyak 46,11 persen. Secara rinci menggambarkan bahwa kebugaran jasmani siswa SMA, pada taraf signifikansi 5 persen tidak terjadi perbedaan, semakin tinggi kelas tidak semakin tinggi tingkat kebugaran jasmaninya.

Tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat ditingkatkan melalui aktivitas fisik. Aktivitas fisik merupakan suatu kegiatan yang tidak hanya berupa kegiatan olahraga saja. “ Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot Rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik yang tidak ada (kurangnya aktivitas fisik) merupakan faktor resiko independen untuk penyakit kronis, dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global” (dalam WHO, 2010, *physical activity, in guide to community service website, 2008*).

Pernyataan diatas sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Wildan Qohhar (2012). Dengan judul “Dampak Bersepeda Ke Sekolah Terhadap

Kebugaran Jasmani Siswa Di SMA Negeri Se- Kota Serang”. Hasil pengolahan data dan analisis data diperoleh t hitung 0,0015 sedangkan $\alpha = 0,05$ karena t hitung lebih kecil dari α ($0,0015 < 0,05$) menunjukkan H_0 ditolak, dan H_1 diterima yaitu siswa yang bersepeda ke sekolah memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang tidak bersepeda ke sekolah. Kesimpulan tingkat kebugaran jasmani siswa yang bersepeda ke sekolah lebih baik dibandingkan dengan siswa yang tidak bersepeda ke sekolah

Untuk menangani permasalahan kurangnya tingkat kebugaran jasmani siswa, sekolah perlu menambah jam diluar jam intrakurikuler yaitu dengan mengadakan ekstrakurikuler. Dengan tujuan agar siswa mulai untuk pola hidup aktif dan lebih banyak melakukan aktifitas fisik agar terhindar dari penyakit kurang gerak atau hipokenetik. Kegiatan-kegiatan disekolah dapat memberikan pengalaman-pengalaman yang positif sehingga akan membuat siswa banyak melakukan kegiatan-kegiatan disekolah.

Banyak sekali aktifitas yang dapat siswa manfaatkan disekolah dari mulai aktivitas olahraga seperti bola voli, bola basket, futsal, dan sepakbola, lalu kegiatan-kegiatan yang berkaitan dengan seni seperti ekstrakurikuler kabaret, vocal grup hingga organisasi-organisasi seperti Paskibra, PMR, Dan Pramuka.

Paskibra merupakan pasukan pengibar bendera yang tidak bertugas sebagai pengibar bendera pusaka di tingkat kota, provinsi, dan nasional, namun hanya bertugas di sekolah. Paskibra merupakan anggota yang mengikuti ekstrakurikuler Paskibra di sekolah tetapi tidak diutus untuk menjadi Paskibraka, anggota Paskibra yang telah mengikuti seleksi Paskibraka tetapi tidak lolos, dan/atau anggota yang mengikuti perlombaan baris-berbaris paskibra yang tidak diutus menjadi Paskibraka.

Bagi siswa SMA mengikuti kegiatan ekstrakurikuler paskibra tidak hanya digunakan sebagai kegiatan tambahan biasa akan tetapi telah menjadi bagian dari gaya hidup sehat karena banyak aktivitas fisik didalamnya dan dilaksanakan secara rutin. Latihan rutin yang dilakukan seperti baris berbaris, latihan untuk ketahanan fisik, dan mental yaitu sit-up, push-up, jogging, dan latihan kekuatan lainnya. Apabila aktivitas fisik tersebut dilakukan secara rutin disetiap latihan, akan

memerikan manfaat untuk terhindar dari penyakit hipokenetik atau penyakit kurang gerak yang dapat menyebabkan menurunnya kebugaran jasmani yang dimiliki.

Menurut Tarigan (2009, hlm. 7) “Apabila manusia kurang gerak akan berakibat terhadap penurunan tingkat kebugaran jasmani dan hal ini menyebabkan seseorang tidak mampu melakukan tugas sehari-harinya dengan baik, cept lelah yang berlebih (penyakit degenertif), kurang bergairah, tidak gesit, tidak energik, kekuatan otot menjadi lemah, timbul kegemukan”.

Melihat kenyataan diatas, menyebabkan penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tentang “Perbandingan tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Paskibra dan Siswa Yang Tidak Mengikuti Esktrakurikuler Apapun Di SMA Negeri 3 Purwakarta”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapat di identifikasikan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa- siswi di SMA Negeri 3 Purwakarta berada pada kategori kurang.
2. Waktu dalam pembelajaran penjas disekolah hanya 1 kali dalam seminggu dan itu tidak cukup dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari berbagai penafsiran yang terlalu luas dan supaya masalah yang dibahas tidak menyimpang dari masalah yang sebenarnya, maka penulis membatasi penelitian sebagai berikut :

1. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah siswa yang yang mengikuti ekstrakurikuler Paskibra dan siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler apapun.
2. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah adalah kebugaran jasmani.
3. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI di SMAN 3 Purwakarta yang mengikuti ekstrakurikuler Paskibra dan yang tidak mengikuti ekstrakurikuler apapun.
4. Metode yang digunakan adalah metode deskriptif komparatif

5. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Siswa Indonesia)

D. Rumusan Masalah

Dari ruang lingkup masalah di atas, maka yang menjadi fokus masalah dalam penelitian ini yaitu :

1. Apa kategori Tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Paskibra di SMA Negeri 3 Purwakarta?
2. Apa kategori Tingkat kebugaran jasmani siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler apapun di SMA Negeri 3 Purwakarta?
3. Apakah Terdapat perbandingan antara tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Paskibra dan yang tidak mengikuti ekstrakurikuler apapun di SMAN 3 Purwakarta?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka penulis menetapkan tujuan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler paskibra di SMA Negeri 3 Purwakarta.
2. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler apapun di SMA Negeri 3 Purwakarta.
3. Untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Paskibra dan kebugaran jasmani siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler apapun di SMAN 3 Purwakarta.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah :

1. Memberi informasi mengenai kondisi kebugaran jasmanai siswa yang Mengikuti ekstrakurikuler Paskibra dan siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler apapun di SMAN 3 Purwakarta.
2. Sebagai bahan masukan bagi para guru PJOK mengenai pentingnya menerapkan pendidikan yang utuh bagi para siswa dan menerapkan gaya hidup aktif.
3. Menjadi referensi bagi mahasiswa PJKR yang meneliti tentang kebugaran jasmani

Dian Fitria, 2016

PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER PASKIBRA DAN SISWA YANG TIDAK MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER APAPUN DI SMA NEGERI 3 PURWAKARTA
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

F. Struktur Organisasi

Bagian ini berisi rincian tentang urutan penulisan dari setiap bab dan bagian bab dalam skripsi, mulai bab pertama hingga hingga bab akhir.

BAB I. Latar belakang penelitian, dalam bab ini membahas mengenai latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, dan manfaat penelitian.

BAB II. Kajian pustaka, kerangka pemikiran, dan hipotesis penelitian, dalam bab ini mengemukakan konsep atau teori yang relevan dengan judul penelitian serta diuraikan mengenai kerangka pemikiran penelitian dan hipotesis penelitian

BAB III. Metode penelitian, dalam bab ini, mengemukakan mengenai metodologi penelitian yang dilakukan oleh penulis yang meliputi: definisi operasional, metode penelitian, populasi dan sampel, pengumpulan data, pengolahan data, dan analisis data.

BAB IV. Hasil penelitian dan pembahasan, dalam bab ini mengemukakan mengenai deskripsi dan hasil penelitian yang meliputi gambaran umum objek penelitian, gambaran variabel yang diamati, analisis data, dan pengujian hipotesis serta pembahasannya.

BAB V. Kesimpulan, implikasi, dan rekomendasi, dalam bab ini mengemukakan kesimpulan dari hasil penelitian yang dilakukan dan mengemukakan implikasi dan rekomendasi yang berhubungan dengan objek penelitian untuk dijadikan referensi bagi pihak yang berkepentingan.